

“Os pensamentos a nos ocupar durante o dia são 12 e divididos em 12h, porém é preciso que todos compreendam que os podemos executar sem distrair o tempo das nossas ocupações quotidianas [...] [

Bem sabemos que os guarda-livros e certos empregados são muitíssimos sobrecarregados de serviço, mas também sabemos que em tais condições basta apenas um pensamento fugitivo elevado a deus, sobre o objetivo das ideias prescritas na respectiva hora.

Não olvidemos este processo, que, por certo, dar-nos-á grandes resultados e benefícios que redundarão em proveito da coletividade:

Na 1ª hora do dia, o pensamento deve estar fixo no amor e na gratidão para com Deus, sem que a pessoa fique inativa ou prejudique com isto seus trabalhos cotidianos.

Tudo depende da boa vontade porque o querer é poder.

Na 2ª hora, o pensamento deve fixar-se no amor para com os semelhantes, no desejo insistente de lhes procurar todos os meios imagináveis de fazer-lhes o bem, de mil modos diferentes.

Na 3ª hora do dia, o pensamento deve estar firme no esforço contínuo de conhecer os defeitos que se precisa corrigir e em estudar os meios de bani-los de si.

Na 4ª hora, o pensamento deve fixar-se na lembrança dos que sofrem nos cárceres, nos hospitais obscuros, onde falta o pão, onde reina a miséria, o vício, as enfermidades, as blasfêmias, os gemidos e o desespero.

Na 5ª hora, o pensamento deve fixar nos que sofrem a última agonia pensando na dolorosa perturbação que se acham, nas contas em que vão dar ao Criador, nos meios de lhes atenuar o sofrimento pela prece.

Na 6ª hora, o pensamento deve firmar-se nos que sofrem, na Terra e na vida d'além-túmulo,

implorando para eles os merecimentos da paixão do Cristo e das dores da Maria Santíssima.

Na 7ª hora, o pensamento deve fixar nos incrédulos e os endurecidos do Mal, que a todo instante ofendem ao Pai de amor e misericórdia.

Uma prece fervente em bem dos que dela precisam é sempre ouvida por Deus.

Na 8ª hora, o pensamento deve fixar na ideia contínua do Bem.

Na 9ª hora, o pensamento deve firmar-se nos meios que se deve por em pratica para aperfeiçoar o espírito.

Na 10ª hora, o pensamento deve fixar no desejo ardente de encaminhar os parentes e pessoas que nos são caras para a trilha da virtude.

Na 11ª hora, o pensamento deve fixar na última hora da existência sobre a Terra e no momento em que se tem de comparecer ao tribunal, onde todas as culpas serão desvendadas.

Na 12ª hora, o pensamento deve se firmar na meditação sobre o emprego que se fez das 12 horas do dia, e, se por negligência ou causas alheias à vontade, se deixou de cumprir o horário estabelecido. No caso da falta por descuido é preciso pedir a Deus perdão, com o firme propósito de emendar-se.

No segundo caso, deve-se agradecer a Deus, a sua bondade infinita e deitar-se com o pensamento firme na gratidão para com o Criador.” (Eduardo Carvalho Monteiro, Anália Franco a grande dama da educação brasileira, anexo Disciplina do Pensamento)